

	火	水	木	金	土	
10:30	足浴タイム(自由)10:30～	足浴タイム(自由)10:30～	足浴タイム(自由)10:30～	足浴タイム(自由)10:30～	足浴タイム(自由)10:15～ 姿勢改善 (リセットコア) 10:30～11:30	10:30
	姿勢改善 (リセットコア) 10:45～11:45	代謝改善 (エアロフット セラピー) 10:45～11:45	代謝改善 (リンパ) 10:45～11:45	体力改善 (スタイルアップ) 10:45～11:45		
14:00					足浴タイム(自由)12:15～ 体力改善 (スタイルアップ) 12:30～13:30	14:00
	足浴タイム(自由)14:00～	足浴タイム(自由)14:00～	足浴タイム(自由)14:00～	足浴タイム(自由)14:00～	足浴タイム(自由)13:45～ 代謝改善 (リンパ) 14:00～15:00	
	体力改善 (スタイルアップ) 14:15～15:15	姿勢改善 (リセットコア) 14:15～15:15	体力改善 (スタイルアップ) 14:15～15:15	代謝改善 (リンパ) 14:15～15:15	足浴タイム(自由)15:15～	
19:00					コンディショニング スタート 15:30～16:30	19:00
	足浴タイム(自由)19:00～	足浴タイム(自由)19:00～	足浴タイム(自由)19:00～	足浴タイム(自由)19:00～		
20:00	足浴タイム(自由)19:00～	足浴タイム(自由)19:00～	足浴タイム(自由)19:00～	足浴タイム(自由)19:00～		20:00
	体力改善 (スタイルアップ) 19:15～20:15	代謝改善 (リンパ) 19:15～20:15	姿勢改善 (リセットコア) 19:15～20:15	体力改善 (スタイルアップ) 19:15～20:15		
	足浴タイム(自由)20:00～	足浴タイム(自由)20:00～	足浴タイム(自由)20:00～	足浴タイム(自由)20:00～		
	姿勢改善 (リセットコア) 20:15～21:15	体力改善 (スタイルアップ) 20:15～21:15	代謝改善 (リンパ) 20:15～21:15	姿勢改善 (リセットコア) 20:15～21:15		

☆ソーシャルディスタンスを守るため、1クラス8名でご案内させていただきます。

☆90分クラスは、足湯を除いて60分に変更させていただきます。プログラムの種目は変わりません。

☆代謝改善「エアロフットセラピー」は水曜日の朝になります。